

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
імені К. Д. УШИНСЬКОГО**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

О. О. Погорелова,
Б. Т. Долинський

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ.
МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ. БІОМЕХАНІКА»**

ЧАСТИНА 1. Теорія і методика викладання гімнастики

Методичні рекомендації

Одеса

2020

УДК:
Б-81

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет» ім. К. Д. Ушинського (протокол № від 2020 р.)*

Рецензенти:

професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету
«Одеська морська академія», доктор педагогічних наук Ганчар І. Л.

доцент кафедри фізичного виховання і спорту Одеського національного
політехнічного університету кандидат педагогічних наук Панасюк І. В.

Б-81

Погорелова О.О., Долинський Б.Т.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни:
«Теорія і методика викладання гімнастики. Музично-ритмічне
виховання. Біомеханіка» : методичні рекомендації. – Одеса: ПНПУ імені
К. Д. Ушинського, 2020. – 41 с.

Методичні рекомендації містять інформацію для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форми, щодо виконання самостійної роботи з даної навчальної дисципліни, метою якої є формування у студентів системи знань з теорії і методики викладання гімнастики, опанування технікою основних гімнастичних вправ, набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 1 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних за час навчання.

© Державний заклад
«Південноукраїнський
національний педагогічний
університет»
ім. К.Д. Ушинського, 2020
© Погорелова О.О., 2020
© Долинський Б.Т., 2020

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Загальні методичні рекомендації з виконання самостійної роботи студента	
1.1. Самостійна робота як найважливіша форма навчального процесу	5
1.2. Методика організації самостійної роботи	8
1.3. Методичні рекомендації для студентів по окремим формам самостійної роботи	10
2. Навчально-тематичний план дисципліни	
2.1. Опис навчальної дисципліни	15
2.2. Мета та завдання навчальної дисципліни	16
2.3. Програма навчальної дисципліни	17
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання	30
4. Тести для самоконтролю	35

ВСТУП

Гімнастика — один з найбільш масових і доступних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Її значення обумовлене ефективністю впливу на організм людини, доступністю і різноманітністю засобів

Вплив фізичних вправ багатобічний, зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Гімнастичні вправи широко застосовуються як найефективніший засіб фізичного виховання людей усіх вікових груп, також є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки спортсмена, вони допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту.

Гімнастика як наукова дисципліна є невід'ємною складовою науки про фізичне виховання. Вона вивчає фізичне виховання, його мету і завдання на різних етапах розвитку особистості, методи та форми організації спортивної практики. Об'єктом дослідження в гімнастиці є педагогічний процес, закономірності фізичного розвитку і удосконалювання людини за допомогою засобів які характерні для гімнастики, педагогічні умови оптимізації навчання складним вправам, які в повсякденному житті не зустрічаються

Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання гімнастики» займає особливе місце в зв'язку з тим, що оволодіння вправами для загального розвитку, стройовими вправами, окремими спортивними навиками, методикою навчання гімнастичним вправам, способами організації занять готує майбутніх викладачів фізичної культури і тренерів різних видів спорту до професійної діяльності.

1. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

1.1. Самостійна робота як найважливіша форма навчального процесу

Основне завдання для викладачів вищих навчальних закладів підготувати кваліфікованого працівника відповідного рівня і профілю, конкурентоздатного на ринку праці, компетентного, відповідального, який вільно володіє своєю професією і орієнтованого в суміжних областях діяльності, здатного до ефективної роботи за фахом, готового до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності. Вирішення цих завдань неможливе без підвищення ролі самостійної роботи студентів над навчальним матеріалом, стимулювання їх професійного зростання, виховання творчої активності та ініціативи.

Самостійна робота студента є основним способом оволодіння навчальним матеріалом, яка виконується у вільний від обов'язкових аудиторних занять час за завданням і при методичному керівництві викладача, але без його безпосередньої участі (або при часткової безпосередньої участі викладача, який полишає провідну роль за роботою студентів).

Самостійна робота студентів у закладах вищої освіти є важливим видом навчальної і наукової діяльності студента, та представляє одну з форм організації навчального процесу.

Завдяки самостійній роботі студента відбувається перехід від переважно виконавчої репродуктивної діяльності студентів до пошукового, творчого начала на всіх етапах навчання у закладах вищої освіти.

До самостійної роботи студентів належать:

- вивчення навчальної, наукової та методичної літератури, матеріалів періодичних видань із залученням електронних засобів офіційної, статистичної, періодичної та наукової інформації;

- підготовку доповідей і рефератів, написання курсових і випускних кваліфікаційних робіт;

Метою самостійної роботи студента є поглиблення і розширення знань, формування самостійних навичок вирішення наукових і прикладних задач.

Основними завданнями самостійної роботи студентів є:

- систематизація та закріплення отриманих теоретичних знань і практичних умінь студентів;
- поглиблення і розширення теоретичних знань;
- формування умінь застосовувати нормативну, правову, довідкову документацію і спеціальну літературу;
- розвиток пізнавальних здібностей та активності студентів: творчої ініціативи, самостійності, відповідальності і організованості;
- формування самостійності мислення, здібностей до саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації;
- розвиток дослідницьких умінь;
- використання матеріалу, зібраного в ході самостійної роботи на семінарах, практичних і лабораторних заняттях, для ефективної підготовки до заліків та іспитів.

В освітньому процесі вищої освіти виділяється два види самостійної роботи - аудиторні та самопідготовка (поза аудиторна). Аудиторна самостійна робота з дисципліни виконується на навчальних заняттях під безпосереднім керівництвом викладача і за його завданням. Поза аудиторна самостійна робота виконується студентом за завданням викладача, але без його безпосередньої участі. Основними видами самопідготовки є:

- написання конспекту лекцій на основі рекомендованої викладачем навчальної літератури, включаючи інформаційні освітні ресурси (електронні підручники, електронні бібліотеки і таке інше);
- написання рефератів;

- підготовка до семінарів, практичних та лабораторних робіт, їх оформлення;
- виконання домашніх завдань у вигляді рішення окремих завдань з дисципліни.

Основними видами самостійної роботи студентів за участю викладачів є:

- поточні консультації;
- прийом і розбір домашніх завдань (в години практичних занять);
- проходження практик і оформлення їх результатів (керівництво і оцінка рівня сформованості професійних умінь і навичок).

Специфіка навчання у закладах вищої освіти полягає в тому, що в його організації самостійної роботи студента відводиться, як правило, половина часу, відведеного на вивчення кожної дисципліни. Під час навчання у закладах вищої освіти відбувається ставлення навичок навчальної (пізнавальної) діяльності, раціональний характер яких сприятиме постійному оновленню знань висококваліфікованого випускника закладу вищої освіти. Одна з основних особливостей навчання у закладах вищої освіти полягає в тому, що постійний зовнішній контроль замінюється самоконтролем, активна роль в навчанні належить не стільки викладачеві, скільки студенту. Знаючи основні методи наукової організації розумової праці, при найменших витратах часу, коштів і трудових зусиль можна досягти найкращих результатів. Однак при самостійній роботі над предметами у студента існують певні труднощі при переході до аналітичного навчання. Це обумовлено його змістом: розширенням загальної освіти і поглибленням професійної підготовки, знайомство з новими формами навчання (лекції, семінари, лабораторні заняття та інше). Студент отримує не тільки знання, передбачені програмою та навчальними посібниками, але він також повинен познайомитися зі способами придбання знань. Крім того, студент повинен навчитися організовувати свою самостійну роботу. Самостійно набуті знання є більш оперативними, вони стають особистою власністю, а також мотивом

поведінки, розвивають інтелектуальні риси, увагу, спостережливість, критичність, уміння оцінювати.

Роль викладача в цьому процесі полягає в керівництві накопиченням знань (по відношенню до першокурсників), а на старших курсах в спільному встановленні проблем для подальшого самостійного пошуку студентами вирішення даних проблем і контролювання їх діяльності. У процесі навчання в закладі вищої освіти студент усвідомлює, що поглиблене вивчення всіх предметів, передбачених програмою, на практиці є можливим; організація роботи дозволяє економити час, що створює умови для глибокого, систематичного, зацікавленого вивчення самостійно обраної студентом теми. З огляду на особисті можливості, існуючі умови життя і роботи в сукупності з рекомендаціями викладача, студент виробляє індивідуальний стиль самостійної роботи, щоб вивчивши певний матеріал, мати час оцінити його значимість, потрібність і можливості застосування для забезпечення успішності свого навчання та майбутньої професійної діяльності.

1.2. Методика організації самостійної роботи

Методика організації самостійної роботи студентів залежить від структури, характеру і особливостей дисципліни, обсягу годин на її вивчення, види завдань для самостійної роботи студентів, індивідуальних якостей студентів та умов навчальної діяльності.

Етапи процесу організації самостійної роботи студентів:

- підготовчий (визначення цілей і складання програми самостійної роботи, підготовка методичного забезпечення та обладнання);
- основний (реалізація програми з використання прийомів пошуку інформації; засвоєння, переробка, застосування, передача знань, фіксування результатів);
- заключний (оцінка ефективності і значимості програми; аналіз результатів самостійної роботи, їх систематизація; висновки про напрямки оптимізації праці).

Щоб правильно організувати свою самостійну роботу, необхідно студенту створити умови для продуктивної розумової діяльності.

До умов продуктивності розумової діяльності відносяться:

- поступове входження в роботу;
- витримування індивідуального ритму, темпу роботи і розміру її виконання;
- звична послідовність і систематичність діяльності;
- правильне чергування праці і відпочинку.

Студенту важливо пам'ятати: - відпочинок не передбачає повної бездіяльності, вони можуть бути досягнуті зміною справи; - зміну періодів працездатності протягом дня.

Для того щоб виконати весь обсяг самостійної роботи з предметів курсу, необхідно систематично займатися по 3-5 годин щодня, бажано в одні і ті ж години, при чергуванні занять з перервами для відпочинку. Доцільно щодня працювати не більше ніж над двома-трьома дисциплінами, починаючи з середнього за складністю завдання, переходячи до більш складного, наостанок залишивши легку частину завдання, що вимагає більше певних моторних дій. Потрібно працюючі дотримуватись перерв: через 1-1,5 години роботи перерви по 10-15 хв., через 3-4 години роботи перерву 40-60 хв.

Отже, самостійні заняття - це інтенсивна розумова праця, яку необхідно не тільки правильно організувати. Для оптимальної організації самостійної роботи студенту рекомендується складання особистого розкладу, що відображає час і характер занять (теоретичний курс, практичні заняття, графічні роботи, читання літератури), перерви на обід, вечір, відпочинок, сон, проїзд і таке інше.

Кожен студент самостійно визначає режим своєї самостійної роботи. У процесі самостійної роботи студент набуває навиків самоорганізації, самоконтролю, самоврядування, саморефлексії і стає активним самостійним суб'єктом навчальної діяльності.

У процесі самостійної роботи студент повинен:

- освоїти мінімум змісту, що виноситься на самостійну роботу студентів і запропонований викладачем відповідно до робочої програми з навчальної дисципліни;
- планувати самостійну роботу відповідно до графіка самостійної роботи, запропонованим викладачем;
- здійснювати самостійну роботу в організаційних формах, передбачених навчальним планом і робочою програмою викладача;
- виконувати самостійну роботу і звітувати за її результатами відповідно до графіка подання результатів, видами та термінами звітності по самостійній роботі студентів;
- використовувати для самостійної роботи методичні посібники, навчальні посібники, розробки понад запропонованого викладачем переліку.

1.3. Методичні рекомендації для студентів по окремим формам самостійної роботи

1.3.1. Робота з літературою.

Самостійна робота з підручниками і книгами, самостійне теоретичне дослідження проблем, позначених викладачем на лекціях - найважливіша умова формування студентом у себе наукового методу пізнання. Заощадити студенту час і сили допоможуть раціональні навички роботи з навчальною книгою. Для підбору літератури в бібліотеці використовуються алфавітний і систематичний каталоги. Вивчаючи матеріал навчальної літератури, слід переходити до наступного питання тільки після повного з'ясування попереднього, фіксує висновки і обчислення, в тому числі ті, які в навчальній літературі опущені або на лекції дано для самостійного виведення. Особливу увагу студент повинен звернути на визначення основних понять курсу. Треба детально розбирати приклади, які пояснюють визначення, і приводити аналогічні приклади самостійно. Корисно складати опорні конспекти. При вивченні матеріалу з навчальної літератури корисно доповнювати конспект лекцій.

Висновки, отримані в результаті вивчення навчальної літератури, рекомендується в конспекті виділяти, щоб при переробці матеріалу вони краще запам'ятовувалися. Студентам рекомендується складати опорні конспекти, що містять найважливіші та найбільш часто вживані поняття, основні положення лекції, що може служити постійним довідником по предмету. Основний сенс підготовки опорних конспектів з дисципліни - це систематизація та оптимізація знань з даного предмету. Якщо студент самостійно підготував опорні конспекти, то іспити він буде здавати впевненіше, тому що у нього вже сформована загальна орієнтування в складному матеріалі. Використання конспектів дозволяє відповідальному студенту краще демонструвати орієнтування в знаннях, що набагато важливіше знання «тут же забутого» після здачі іспиту. Слід уважно і усвідомлено читати навчальну літературу. Розрізняють два види читання: *первинне*, як уважне, неквапливе читання, при якому можна зупинитися на важких місцях, і *вторинне*, після якого у студента не повинно залишитися жодного незрозумілого слова. Зміст навчального або наукового матеріалу не завжди може бути зрозуміло після первинного читання. Завдання вторинного читання повне засвоєння змісту цілого (по рахунку це читання може бути і не другим, а третім або четвертим).

Правила самостійної роботи студента з навчальною літературою:

1. Потрібно скласти перелік книг, з якими слід познайомитися.
2. Перелік повинен бути систематизованим (необхідно для семінарів, іспитів, стане в нагоді для написання курсових і дипломних робіт).
3. Слід виписати всі вихідні дані по кожній книзі.
4. Потрібно розібратись яким книжкам (або які глави книг) слід прочитати уважніше, а які - переглянути.
5. Всі прочитані книги, підручники і статті необхідно конспектувати - виписати коротко основні ідеї автора, цитати (із зазначенням сторінок джерела).

8. При малому досвіді роботи з науковою літературою слід виробити в собі здатність «сприймати» складні тексти за допомогою прийому «повільного читання», коли зрозуміло кожне прочитане слово (якщо слово незнайоме, то за допомогою словника обов'язково його дізнатися).

Читання навчальної та наукової літератури є частиною пізнавальної діяльності студента, мета якої - витяг з тексту необхідної інформації, яка дозволяє в роботі з навчальною літературою накопичувати знання в різних областях. Саме цей вид читання в рамках навчальної діяльності повинен бути добре освоєний студентом, при оволодінні їм формуються основні прийоми, що підвищують ефективність роботи потім і з науковим текстом.

Основні види систематизованої записи прочитаного:

1. Анотування - гранично короткий зв'язний опис переглянутої або прочитаної книги (статті), її змісту, джерел, характеру і призначення.

2. Планування - коротка логічна організація тексту, яка розкриває зміст і структуру досліджуваного матеріалу.

3. Тезиси - лаконічне відтворення основних тверджень автора без залучення фактичного матеріалу.

4. Цитування - дослівне виписування з тексту витягів, що відображають ту чи іншу думку автора.

5. Конспектування - короткий і послідовний виклад змісту прочитаного.

Розглянемо конспектування, як вид систематизації матеріалу, яким найбільш часто користуються студенти. Конспект - це спосіб короткого викладу змісту книги або статті в логічній послідовності. Конспект акумулює в собі попередні види записи, дозволяє всебічно охопити зміст книги, статті. Тому вміння складати план, тези, робити виписки і інші записи визначає і технологію складання конспекту.

Методичні рекомендації студенту щодо складання конспекту:

1. Уважно прочитайте текст. Уточніть в довідковій літературі незрозумілі слова. При записи не забудьте винести довідкові дані на поля конспекту.

2. Виділіть головне, складіть план.

3. Коротко сформулюйте основні положення тексту, відзначте аргументацію автора.

4. Законспектуйте матеріал, чітко дотримуючись пунктам плану. При конспектування намагайтеся висловити думку своїми словами. Записи слід вести чітко, ясно.

5. Грамотно записуйте цитати. Цитуючи, враховуйте лаконічність, значимість думки.

При оформленні конспекту необхідно прагнути до ємності кожної пропозиції. Думки автора книги слід викладати коротко, піклуючись про стиль і виразність написаного. Число додаткових елементів конспекту має бути логічно обґрунтованим, записи треба розподіляти в певній послідовності, що відповідає логічній структурі твору. Для уточнення і доповнення необхідно залишати поля. Оволодіння практичними навичками конспектування вимагає від студента цілеспрямованості у повсякденній самостійній роботі.

1.3.2. Самоперевірка.

Після вивчення певної теми по записах конспекту і підручника, рішення відповідних завдань на практичних заняттях і самостійно, студенту рекомендується, відтворити по пам'яті визначення, висновки, формулювання основних положень і доказів. У разі необхідності потрібно ще раз розібратися в матеріалі. Недостатність засвоєння того чи іншого питання з'ясовується тільки при вивченні подальшого матеріалу. Якщо це має місце то тоді потрібно повторити погано засвоєний матеріал. Важливий критерій засвоєння теоретичного матеріалу - вміння вирішувати завдання або пройти тестування з пройденого матеріалу. Однак правильне рішення задачі може

вийти і в результаті застосування механічно завчених формул без розуміння сутності теоретичних положень.

1.3.3. Консультації.

Якщо в процесі самостійної роботи над вивченням теоретичного матеріалу або при вирішенні завдань виникають питання, вирішити які самостійно не вдається, необхідно звернутися до викладача для отримання у нього роз'яснень або вказівок. У своїх питаннях треба чітко висловити, в чому є труднощі. За консультацією слід звертатися і в разі, якщо виникнуть сумніви в правильності відповідей на питання самоперевірки.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни: Обов’язкова	
Модулів – 2	Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура), Фізична культура і спорт	Мова навчання: українська	
Змістових модулів – 6		Рік навчання:	
		1-й	1-й
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: творче завдання	Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт	Семестр:	
Загальна кількість годин – 180		1, 2	1, 2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5 самостійної роботи студента – 5		Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції
	12 год.		4 год.
	Практичні, семінарські		
	76 год.		18 год.
	Самостійна робота		
	82 год.		148 год.
	Індивідуальні завдання:		
	10 год.		10 год.
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 48,9 % / 51,1 %

для заочної форми навчання – 12,2 % / 87,8 %

2.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: формування у студентів системи знань з теорії і методики викладання гімнастики, опанування технікою основних гімнастичних вправ, набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності.

Завданням даної навчальної дисципліни є оволодіння знаннями, навичками та вміннями, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності, оволодіння знаннями з історії розвитку видів гімнастики, структурою і класифікацією гімнастичних вправ та їх термінологічними назвами, дотриманням правил техніки безпеки під час проведення занять чи тренувань зі спортивних видів гімнастики, засвоєння теоретичного та практичного матеріалу спортивних та оздоровчих видів гімнастики.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як психологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, анатомія і фізіологія людини.

Очікувані результати навчання: Унаслідок вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти 1 року навчання мають

знати:

- зміст навчального предмета;
- історію розвитку гімнастики, значення і місце в національній системі фізичного виховання;
- значення та функції гімнастичної термінології;
- методи навчання стройовим вправам і вправам для загального розвитку
- техніку виконання гімнастичних, акробатичних вправ і вправ на приладах гімнастичного багатоборства, володіти прийомами страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ практично.

вміти:

- практично виконувати гімнастичні вправи, стройові вправи, вправи для загального розвитку, вправи на приладах гімнастичного багатоборства;
- проводити навчально-тренувальні та інші форми занять з гімнастики;
- організовувати та проводити змагання з елементами програмних гімнастичних вправ (тестів).

2.3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1. ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1. Історія розвитку гімнастики. Гімнастика у національній системі фізичного виховання:

- зародження гімнастики. Гімнастика у новий час (Ж. Ж. Руссо, Песталоцці, Фіт, Гутс-Мутс) - початок теоретичних основ. Національні системи гімнастики: німецька (Ф. Ян, А. Шпіс); шведська (П. Лінг, Я. Лінг); французька (Аморос); сокольська (М. Тирш). Гімнастика в дореволюційній Росії (А. Румянцев, А. Суворов, Ф. Ушаков, П. Лєсгафт). Розвиток гімнастики в колишньому СРСР. Гімнастика у світі та в Україні на сучасному етапі;
- загальна характеристика видів гімнастики та їх призначення. Основні засоби гімнастики: вправи, їх класифікація, характеристика, методи.

Завдання самостійної роботи до теми 1

Підготувати письмову відповідь на наступні питання:

- 1. Загальна характеристика гімнастики. Закономірності розвитку гімнастики.*
- 2. Гімнастика як навчально-педагогічна дисципліна. Завдання і засоби гімнастики.*
- 3. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ. Методи і*

методичні особливості гімнастики.

4. Класифікація видів гімнастики.

5. Характеристика оздоровчих видів гімнастики: гігієнічної, фізкультурної хвилини, лікувальної та ритмічної гімнастики.

6. Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики: основної, жіночої, атлетичної і гімнастики з професійною спрямованістю.

7. Характеристика спортивних видів гімнастики: спортивної, художньої гімнастики спортивної акробатики та спортивної аеробіки.

8. Характеристика національних систем гімнастики.

9. Сокольська система гімнастики.

10. Педагогічна система гімнастики П. Ф. Лесгафта.

Тема 2. Значення та функції гімнастичної термінології:

- зміст і значення гімнастичної термінології;
- основні вимоги до гімнастичної термінології;
- основні терміни;
- правила користування гімнастичною термінологією;
- форми запису гімнастичних вправ.

Завдання самостійної роботи до теми 2.

Підготувати письмову відповідь на наступні питання:

1. Загальна характеристика гімнастичної термінології.

2. Історія створення гімнастичної термінології.

3. Вимоги, що пред'являються до гімнастичної термінології. Способи утворення термінів.

4. Правила застосування термінів. Загальні і конкретні терміни.

5. Правила скорочення (опускання окремих термінів). Умовні скорочення деяких термінів.

6. Текстова і графічна форма запису гімнастичних вправ.

7. Правила запису вправ для загального розвитку без предмета і з предметами.

8. *Правила запису вправ на гімнастичних снарядах.*
9. *Правила запису вправ на гімнастичній стінці і лавці.*
10. *Правила запису акробатичних вправ і вільних вправ.*
11. *Правила запису вправ художньої гімнастики.*
12. *Записати по 1 комбінації з 8 елементів на кожному з снарядів гімнастичного багатоборства.*

Тема 3. Місця для занять гімнастикою і їх обладнання. Гімнастичні зали. Гімнастичні снаряди та інвентар: гімнастична стінка, гімнастичні сходи, гімнастична лавка, канат для лазіння, кільця, кінь з ручками, кінь для стрибків, козел, бруса (чоловічі, жіночі, низькі), жердина (висока, низька), площадка (килим) для вільних вправ, місток, колода гімнастична, батут, стійки для стрибків, мати, гімнастична площадка: її розміри, покриття та ін. Правила експлуатації залів і обладнання. Заходи попередження травм на заняттях гімнастики. Причини травматизму в гімнастиці. Особливості травматизму в окремих видах багатоборства і його профілактика. Лікарський контроль і самоконтроль.

Завдання самостійної роботи до теми 3.

1. *Скласти таблицю «Методи і методичні прийоми страховки і надання допомоги при виконанні гімнастичних вправ».*

Рекомендована література:

1. *Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.*
2. *Менхин Ю. В. Гимнастические сооружения и оборудование мест занятий : метод. реком. Малаховка: МОГИФК, 1988.*
3. *Тулайдан В. Г. Тестові завдання з навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» : метод. розроб. для сам. роб. Львів : «Фест-Прінт», 2018. 64 с.*

МОДУЛЬ 2. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВАМ

Змістовий модуль 1. Стройові вправи

Тема 4. Характеристика і класифікація стройових вправ. Основні поняття стройових вправ. Стройові вправи та команди:

- оволодіння основними стройовими поняттями;
- навчання та оволодіння стройовими командами: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «ВІДСТАВИТИ!», «РОЗІЙДИСЬ!», «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!», «На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!», «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Кру-ГОМ!», «Півповороту ліво-РУЧ!» та інші.

Завдання самостійної роботи до теми 4.

1. *Записати в конспекті класифікацію стройових вправ і дати їх характеристику.*
2. *Вміти подавати правильні команди при виконанні стройових вправ.*

Тема 5. Способи шикування і перешикування:

- шикування в одну шеренгу;
- шикування в колону по одному;
- шикування у коло;
- перешикування на місці (перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, перешикування з однієї шеренги в три і навпаки, перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці, перешикування з колони по одному в колону по троє і навпаки на місці, перешикування з двох шеренг у три шеренги і навпаки, перешикування із шеренги уступом, перешикування із колони по одному в колону по три уступом, перешикування із шеренги в колону по три (чотири) заходженням відділень плечем уперед (назад), перешикування з одного кола в два кола, перешикування з одного кола в три кола);
- перешикування під час руху (перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки під час руху, перешикування з колони по одному в колону по двоє

під час руху, перешикування послідовними поворотами під час руху з колони по одному в колону по двоє (по три, чотири і та інше), перешикування послідовними поворотами під час руху з колони по одному в шаховому порядку, перешикування з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) дробленням та зведенням і зворотнє перешикування розведенням та злиттям), дроблення, злиття, зведення.

Завдання самостійної роботи до теми 5.

1. В конспекті графічно відобразити способи шикування і перешикування та відзначити за якими саме командами відбуваються ці вправи.

Тема 6. Способи пересування:

- види пересувань та зупинок (стройовий крок, похідний крок, крок (біг) на місці, перехід з ходьби на біг і навпаки, зупинка строю, зміна характеру і темпу пересувань, рух уперед з кроку на місці, повороти ліворуч і праворуч під час руху, поворот кругом під час руху);

- рух у прямих, косих та колових напрямках (рух до точок залу, кут, зигзаг, обхід, діагональ, мала діагональ, проти хід, «змійка», зміна напрямку заходження плечем, схрещення, петля, зустрічні проходи, коло, дуга, проти дуга, вісімка, спіраль.

Завдання самостійної роботи до теми 6.

1. В конспекті графічно відобразити способи пересування та відзначити за якими саме командами відбуваються ці вправи.

Тема 7. Способи розмикання і змикання:

- розмикання приставними кроками управо, уліво, від середини;
- розмикання колони по два з поворотом після команди «Стій!»;
- розмикання під час руху;
- розмикання дугами вперед і назад з колони по три;
- розмикання дугами з колони по п'ять;
- розмикання дугами з колони по чотири;

- розмикання з використанням елементів вільних вправ, танцювальних кроків, елементів акробатики;
- розмикання за розпорядженням.

Завдання самостійної роботи до теми 7.

1. В конспекті графічно відобразити способи розмикання і змикання та відзначити за якими саме командами відбуваються ці вправи.

Тема 8. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ. Методика навчання стройовим командам. Методика навчання шикуванню в колону по одному. Методика навчання повороту (направо, наліво, кругом). Методика навчання розрахунку по порядку. Методика навчання розмикання. Методика навчання перешикуванню.

Завдання самостійної роботи до теми 8.

1. Вибрати на свій розсуд стройову команду чи вправу та в конспекті заповнити за наведеним прикладом наступну таблицю:

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Типові помилки	Організаційно-методичні вказівки	Методи, методичні прийоми
<i>Етап початкового розучування</i>				
<i>Наприклад: Навчання команді «Рівняйсь!»</i>	5	<i>Учні не чітко повертають голову направо, при виконанні команди не приймають стройову стійку</i>	<i>Поділити групу на менші групи (по 4 чи 5 чолові)</i>	<i>Метод слова. Пояснення. Орієнтир. Наочність (демонстрація картинок, плакату тощо)</i>
<i>Етап поглибленого розучування</i>				
<i>Навчити виконувати команду «Рівняйсь!»</i>	5	<i>Типові помилки при виконанні команди окремо</i>	<i>Група стоїть в шерензі</i>	<i>Метод слова. Пояснення. Орієнтир. Наочність (демонстрація картинок, плакату тощо)</i>

<i>Етап закріплення і вдосконалення</i>				
<i>Вдосконалити виконання команди «Рівняйсь!»</i>	5	<i>Типові помилки при виконанні команди</i>	<i>Група стоїть в шерензі, пропонується виконати команду «Наліво рівняйсь!»</i>	<i>Самоаналіз, взаємне оцінювання</i>
<i>Виконання команди «Рівняйсь!» на оцінку</i>	5	<i>Типові помилки при виконанні команди</i>	<i>Поділити групу на менші групки, які будуть оцінювати один одного</i>	<i>Змагальний метод, ігровий метод, методи контролю вмінь і знань</i>

Рекомендована література:

1. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
2. Чустрак А. П., Кучеренко Г. В., Погорелова О. О. Організація навчального процесу з гімнастики в умовах кредитно-модульної системи. Стройові вправи : метод. реком. Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2004. Ч. 1. 71 с.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 68 с.
4. Огнистий А., Огніста К. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2001. 58 с.

Змістовий модуль 2. Вправи для загального розвитку

Тема 9. Характеристика вправ для загального розвитку. Значення вправ для загального розвитку. Класифікація вправ для загального розвитку. Термінологія вправ загального розвитку та правила запису. Способи навчання та проведення вправ для загального розвитку. Дозування фізичного навантаження.

Завдання самостійної роботи до теми 9.

1. В конспекті дайте характеристику поступальним, обертальним, маятниковоподібним та змішаним рухам у ВЗР.

2. В конспекті охарактеризуйте ВЗР, призначені для переважного розвитку: силових здібностей, розвитку гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координаційних здібностей.

3. В конспекті дайте визначення поняттю фітнес та складіть перелік характерних для фітнесу типових видів фізичних вправ і засобів.

4. В конспекті дайте визначення таких понять як: аеробіка, футбол-аеробіка, степ-аеробіка, кардіоаеробіка, шейпінг, стретчинг, пілатес, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика.

5. Користуючись правилами запису ВЗР наведіть в конспекті приклади опису однієї вправи з наступними предметами: м'ячем, гімнастичною палицею, гантелями.

Тема 10. Загальні методичні рекомендації для вчителя фізичної культури з проведення вправ для загального розвитку. Методичні особливості складання комплексів вправ для загального розвитку: правила підбору вправ до комплексу. Методичні особливості складання комплексу цілеспрямованого на розвиток фізичних якостей. Методичні особливості застосування вправ для загального розвитку.

Завдання самостійної роботи до теми 10.

1. В конспекті дайте відповідь на наступні питання: як можна розмістити групу для проведення комплексу ВЗР на місці, у русі? Яке місце повинен займати викладач під час проведення ВЗР на місці, у русі?

2. Перелічіть основні методичні вказівки для підбору ВЗР для комплексу.

Тема 11. Орієнтовні комплекси вправ для загального розвитку відповідно до класифікації з методичними вказівками:

- ВЗР за анатомо-фізіологічною ознакою;
- ВЗР за формою і способом виконання рухів;

- ВЗР за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей;
- ВЗР за віковою ознакою;
- ВЗР за методикою проведення;
- ВЗР за спрямованістю використання.

Завдання самостійної роботи до теми 11.

1. Скласти комплекс вправ для загального розвитку згідно гімнастичної термінології (10-12 вправ). Оформити конспект у вигляді наступної таблиці:

<i>№ з/п</i>	<i>Вихідне положення, рахунок, зміст вправи</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно- методичні вказівки</i>

Рекомендована література:

1. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. Харків : ТОВ „ОВС”, 2000. 60 с.

2. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 552 с.

Змістовий модуль 3. Спортивні види гімнастики. Прикладні вправи

Тема 12. Характеристика спортивних видів гімнастики (спортивна гімнастика, акробатика, художня гімнастика, спортивна аеробіка). Характеристика прикладних вправ. Основні вправи. Характеристика прикладних видів гімнастики. Терміни вправ спортивних видів гімнастики.

Завдання самостійної роботи до теми 12.

1. В конспекті надати характеристику спортивних та прикладних видів гімнастики.

Спортивні види

№ з/п	Види гімнастики, їх призначення і зміст	Завдання	Засоби
1.	<i>Спортивна гімнастика</i> Окремий вид спорту, спрямований на мистецтво рухової діяльності людини на спеціальних снарядах (видах гімнастичного багатоборства), де експертна оцінка (суддівство) визначається в балах за виконання різних по складності гімнастичних елементів, сполучення яких, складає стандартну систему рухів, «комбінацію». Вправи спортивної гімнастики потребують високого рівня здібностей та фізичних якостей і рухової координації, сміливості та виразності	а) Досягнення високої спортивної майстерності; б) участь у змаганнях. в) розвиток високого ступеню координації рухів; г) високий рівень розвитку фізичних якостей	а) Вправи з гімнастичного спортивного багатоборства; б) стройові вправи, вправи для загального розвитку, акробатичні, рухливі і спортивні ігри.
2	<i>Акробатика та стрибки на батуті.</i> а) Змістом є рухи тіла і складні оберти у послідовних безопорних положеннях у просторі навколо різних вісей (стрибкові вправи), а також вправи в рівновазі в надзвичайних умовах (групові вправи). Сполучення вправ (комбінація), оцінюється у балах експертним методом (суддями) - складність вправ і майстерність		Акробатичні стрибки, статичні вправи з балансування, стрибкові вправи на батуті
3	<i>Художня гімнастика.</i> Вид спорту, оцінка досягнень якого є ступінь відповідності складних рухів з предметами під музикальний супровід, а також складність окремих елементів, сполучення яких, зветься «комбінацією»,	а) володіння спеціальними предметами. б) участь у змаганнях; в) розвиток пластичності рухів і виразності	а) вправи без предмета; б) вправи з предметами (м'яч, стрічка, скакалка, обруч, булави).

	виконання якої, оцінюється експертним методом в балах.	г) акумулювання емоційної енергії і передача її глядачам; д) розвиток координаційної витривалості, швидкості, в та інших фізичних якостей	
4.	Спортивна аеробіка. Вид спорту, у якому визначаються фізичні, музикально-ритмічні та емоційно-естетичні здібності. Також аеробіка вносить комунікативний ефект об'єднання глядачів і виконавців на основі позитивних емоцій, ритмічно-темпових рухів складної координації об'єднаних музикою.		а) Складні координаційні вправи; б) спеціальні і темпові вправи. в) розвиток загальної і спеціальної витривалості.

Прикладні види

	Види гімнастики, їх призначення і зміст	Завдання	Засоби
1	Гімнастика на виробництві. Передбачає виконання вправ, головним чином вправ для загального розвитку і ігрових, для підвищення працездатності. Для відновлювання використовують фізкультурні паузи і комплекс гімнастичних вправ на виробництві	а) підвищення працездатності; б) створення умов для активного відпочинку.	Фізичні вправи, спеціальні (відповідні даному спорту) та вправи для загального розвитку
2	Професійно-прикладна гімнастика. Цілеспрямована на вдосконалення здібностей, що впливають на професійну діяльність людини.	Розвиток спеціальних навичок для виробництва.	Спеціальні вправи для монтажників висотників, пожежників, водолазів та ін.
3	Спортивно-прикладна гімнастика. а) зміцнення спеціальної фізичної підготовленості у різних видах спорту, набуття необхідного рівня фізичних якостей та здібностей; б) вибірковий вплив на окремі	Розвиток якостей, потрібних для досягнення високої спортивної майстерності у вибраному виді спорту.	Засоби розвитку сили, гнучкості, спритності, та інших рухових якостей.

	компоненти підготовленості спортсменів.		
4	Військово-прикладна гімнастика. а) Складова частина бойової підготовки всіх родів військ; б) виховання фізичних, морально-вольових і психологічних якостей необхідних Захиснику Вітчизни; в) вправи військово-прикладної гімнастики у змісті військово-спортивного комплексу	а) всебічна фізична підготовка; б) здобування спеціальних навичок, і вмінь; в) розвиток здібностей швидкого орієнтування у складних умовах.	а) Вправи для загального розвитку; б) вправи, максимально наближені до військової обстановки, в) силові вправи.
5	Лікувальна гімнастика. а) вплив і підтримка функціональної системи і органів, що потребують відновлення і лікування; б) підтримка лікувальних процесів; в) корегуючий вплив на поставу, стопу і деякі недоліки ланок тіла; г) відновлення рухомості у суглобах	а) Поновлення втраченої працездатності, зміцнення здоров'я. б) корегування постави та плоскостопості	Вправи, які поновлюють функції рухового апарату, виправлення вад постави

Тема 13. Акробатичні вправи. Характеристика, класифікація акробатичних вправ. Терміни акробатичних вправ. Місце акробатичних вправ у системі фізичного виховання. Значення техніки в акробатиці. Основи техніки.

Завдання самостійної роботи до теми 13.

1. В конспекті дати характеристику акробатичним вправам як засобу розвитку рухових якостей та формування рухових умінь і навичок. Навести приклади груп і підгруп вправ в акробатиці.

2. В конспекті сформулювати визначення понять «перекат», «групування», «перекид» (вказати його різновиди), «переворот» (вказати його різновиди), «шпагат» (вказати його різновиди), «міст», «стійка»

(вказати її різновиди).

Тема 14. Вправи на гімнастичних снарядах (вправи чоловічого і жіночого багатоборства). Характеристика вправ на перекладині, брусах, кільцях, на коні, на брусах різної висоти, на колоді. Опорні стрибки. Страхування при виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Завдання самостійної роботи до теми 14.

1. В зошиті заповнити наступну таблицю:

<i>№ з/п</i>	<i>Вид гімнастичного багатоборства</i>	<i>Назва гімнастичного елемента</i>	<i>Дати визначення</i>

2. В зошиті заповнити наступну таблицю:

<i>№ з/п</i>	<i>Вид гімнастичного багатоборства</i>	<i>Назва гімнастичного елемента</i>	<i>Страхування й допомога</i>

Рекомендована література:

1. Зеніна І. В., Толмачова С. Є., Захарова І. Ю. Фізичне виховання. Гімнастичне багатоборство та акробатичні стрибки. Навчання техніці виконання вправ [Електронний ресурс] : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 138 с.

2. Савченко М. І. Теорія та методика гімнастики. Херсон, 2005. 199 с.

3. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивна гімнастика. Київ : Олімпійська література, 1999. 462 с.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність наступних елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявність елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, студент повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

Формою ІНДЗ з даної дисципліни є доповідь с презентацією. Мета: закріпити основні теоретичні положення, набутті студентами при вивченні дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики».

Доповідь - це повідомлення по заданій темі, з метою поповнити свої знання з використанням додаткової літератури, систематизувати матеріал, проілюструвати прикладами, розвивати навички самостійної роботи з науковою літературою, пізнавальний інтерес до наукового пізнання. Доповідачі та співдоповідачі мають: повідомляти нову інформацію, використовувати технічні засоби, знати і добре орієнтуватися в темі всієї презентації, вміти дискутувати і швидко відповідати на питання, чітко виконувати встановлений регламент.

Виступ складається з трьох частин: вступ, основна частина і висновок.

Вступ допомагає забезпечити успіх виступу з будь-якої тематики. Вступ має містити:

- назву презентації (доповіді);
- повідомлення основної ідеї;
- короткий перелік питань, що розглядаються;
- живу цікаву форму викладу.

Основна частина, в якій доповідач повинен глибоко розкрити суть теми, зазвичай будується за принципом звіту. Завдання основної частини - представити достатньо даних для того, щоб слухачі і зацікавилися темою і захотіли ознайомитися з матеріалами. При цьому логічна структура теоретичного блоку повинна супроводжуватися ілюстраціями розробленої комп'ютерної презентації.

Висновок - це ясне чітке узагальнення і короткі висновки.

В якості основних критеріїв оцінки студентського доповіді виступають:

- відповідність змісту заявленої теми;
- чітка постановка мети і завдань дослідження;
- аргументованість і логічність викладу;
- вільне володіння матеріалом;
- склад і кількість використаних джерел та літератури;
- культура мови, ораторську майстерність;
- витриманість регламенту.

Вимоги до змісту презентації:

- на першому слайді представляється тема роботи, прізвище, ініціали автора, прізвище, ініціали викладача;
- на другому слайді дається тема презентації;
- на третьому слайді вказується мета і завдання роботи;
- на 4-10 слайдах наводиться зміст роботи. Можуть розміщуватися схеми, таблиці, графіки, фотографії, що пояснюють суть виконаної роботи, забезпечені необхідною для розуміння короткої текстовою інформацією.

- на останньому слайді наводяться висновки про виконану роботу.
- Кількість слайдів, присвячених опису роботи і отриманих результатів, може змінюватися і остаточно визначається автором в залежності від наявних матеріалів.

Вимоги до оформлення презентації

Оформлення слайдів. Подання інформації	Параметри
Стиль	Дотримання єдиного стилю оформлення.
Фон	Фон повинен відповідати темі презентації, Має виділяти, підкреслювати інформацію слайда.
Використання кольорів	Слайд не повинен містити більше трьох кольорів. Фон і текст повинні бути оформлені контрастними кольорами. Кольорова схема має бути єдиною для всіх слайдів.
Анімаційні ефекти	Анімаційні ефекти не повинні відволікати увагу від змісту слайдів.
Об'єм інформації	Не розміщуйте велику кількість інформації на одному слайді. Краще ключові пункти розташовувати по одному на слайді. Кожен слайд має відображати одну думку. Текст має складатися з коротких слів та простих речень (рядок має містити 6-8 слів, всього на слайді має бути 6-8 рядків). Загальна кількість слів не повинна перевищувати 50.
Види слайдів	Для забезпечення різноманітності слід використовувати різні види слайдів: з таблицями, з текстом, з діаграмами.
Формат слайдів	Розмір слайдів має відповідати розміру екрана; орієнтація слайда – альбомна; ширина слайда – 24 см; висота слайда – 18 см; нумерувати слайди слід арабськими цифрами без знаків номера, рисочок тощо; формат показу слайдів – «Демонстрація». графічний і текстовий матеріали розміщуються на слайдах так, щоб ліворуч і праворуч від краю слайда залишалось чисте поле шириною не менше 0,5 см.
Зміст інформації	Слайд повинен містити мінімум інформації.

	Інформація повинна бути викладена професійною мовою. Зміст тексту має точно відображати етапи виконаної роботи. Текст повинен бути розташований на слайді так, щоб його зручно було читати.
Розміщення інформації на сторінці	Переважає горизонтальне розміщення інформації. Найбільш важлива інформація повинна розташовуватися в центрі. Інформація має розташовуватися під картинкою.
Шрифт	Шрифти Verdana, Tahoma та Bookman розроблені спеціально для використання на веб-сторінках. Розмір шрифту не повинен бути дрібним. Найбільш «дрібний» для презентації – шрифт 22 пт. Міжрядковий інтервал – полуторний. Не пишіть весь текст прописними літерами. Краще використовувати один тип шрифту. Важливу інформацію краще виділяти жирним шрифтом, підкресленням. На слайді не повинно бути багато тексту, оформленого прописними буквами. Заголовки мають привертати увагу аудиторії та узагальнювати основні ідеї слайда.

Мультимедійна презентація створюється за допомогою програми **PowerPoint**.

Критерії освітніх презентацій:

- повнота розкриття теми;
- структуризація інформації;
- наявність і зручність навігації; - відсутність граматичних, орфографічних і мовних помилок;
- відсутність фактичних помилок, достовірність поданої інформації;
- наявність і правильність оформлення обов'язкових слайдів (титульний, зміст, про проект, список джерел);
- оригінальність оформлення презентації;
- обґрунтованість і раціональність використання засобів мультимедіа та анімаційних ефектів;

- придатність презентації для обраної цільової аудиторії;
- грамотність використання кольорового оформлення;
- єдиний стиль слайдів.

Під час презентації неприпустимо зчитування тексту з презентації, тобто надрукований і вимовний текст не повинні дублювати один одного.

4. ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Гімнастична термінологія - це

- а) спеціальна мова, яка використовується в гімнастиці;
- б) система термінів для короткого і чіткого позначення понять, предметів, вправ, а також правил їх виникнення і застосування, форм запису і скорочень;
- в) система спеціальних термінів, які застосовуються для короткого позначення вправ.
- г) це розділ лексики, пов'язаний зі змістом гімнастики і методики викладання.

2. Вимоги до термінології:

- а) позначення поняття і уточнення дії;
- б) доступність, точність, стислість;
- в) відповідність законам словотвору;
- г) зручні для вимови

3. Невідповідне до вимог розташування снарядів є причиною травм:

- а) інколи;
- б) може бути;
- в) так;
- г) немає

4. Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у наступні групи:

- а) стройові вправи;
- б) вправи загального розвитку;
- в) прикладні вправи;
- г) стрибки.

5. Назвіть види гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.

- а) спортивна;
- б) циркова;
- в) загальноосвітня;
- г) оздоровча.

6. Олімпійськими видами гімнастики є наступні:

- а) спортивна гімнастика;
- б) стрибки на батуті;
- в) художня гімнастика;
- г) ритмічна гімнастика

7. На які групи поділяються стройові вправи?

- а) шикування та перешикування;
- б) підтягування;
- в) переміщення;
- г) розмикання.

8. Шеренга – це:

- а) стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т. ін.);
- б) встановлене розміщення учнів для спеціальних дій;
- в) стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами;
- г) сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

9. За командою загального значення «ШИКУЙСЬ!»:

- а) учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч, правофланговий дивиться прямо, не повертаючи голови;
- б) учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає «основній стійці»;
- в) учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;
- г) Кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

10. Які гімнастичні вправи називають прикладними?

- а) вправи, що формують життєво важливі рухові вміння і навички активної взаємодії з навколишнім середовищем;
- б) вправи, що є прикладом для наслідування;
- в) вільні вправи;
- г) акробатичні вправи.

11. Яке положення називається «вихідним»?

- а) положення з виходом;
- б) вихідне положення;
- в) положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим у виконанні вправи;
- г) положення тулуба, голови, рук, ніг, що є кінцевим у виконанні вправи.

12. Під час виконання стройових вправ термін «фронт» означає:

- а) відстань між флангами;
- б) сторона протилежна фронту;
- в) сторона строю, до якої учні стоять обличчям;
- г) сторона строю, до якої учні стоять спиною.

13. За командою загального значення «Відставити!»:

- а) учні негайно розбігаються у різні сторони;
- б) учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;
- в) кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.
- г) учні відставляють на крок у бік праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

14. Вправи для загального розвитку це:

- а) це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою;
- б) вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або вправо;
- в) таке положення тулуба, голови, рук, ніг; що є початковим і кінцевим у виконанні вправи;
- г) це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності і не повторюються.

15. Що означає поняття «художня гімнастика»?

- а) олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки

чоловіки;

б) олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки;

в) вид спорту, в якому приймають участь чоловіки і жінки;

г) вид спорту, що включає виконання під музику вільних вправ з предметами (м'ячем, скакалкою, стрічкою, булавами, обручем) та без них.

16. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах «вис» це:

а) спосіб тримання за прилад;

б) вис, при якому за прилад тримаються будь-якою частиною тіла (частіше всього руками);

в) положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату;

г) вис, при якому використовується додаткова опора.

17. Які різновиди гімнастики належать до гігієнічної гімнастики?

а) виробнича;

б) аквааеробіка;

в) ранкова гігієнічна;

г) ритмічна.

18. Яка гімнастика називається професійно-прикладною?

а) на гімнастичних приладах;

б) спрямована на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей;

в) виробнича;

г) загального розвитку.

19. Під час виконання стройових вправ «правофланговий» це:

а) учень, який стоїть останнім у шерензі;

б) учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку;

в) учень, який стоїть останнім у колоні;

г) учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).

20. «Колона» під час виконання стройових вправ це:

- а) стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалом;
- б) стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т. ін.);
- в) сторона строю, до якої учні стоять обличчям;
- г) стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом у ширину долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.

21. До гімнастичних снарядів належать:

- а) бруса паралельні, бруса різновисокі;
- б) колода;
- в) палиці, набивні м'ячи, скакалки;
- г) гімнастичні сходи, гімнастичні лави.

22. До традиційних предметів, з якими виконуються вправи загального розвитку належать:

- а) гімнастична палиця;
- б) штанга;
- в) скакалка;
- г) гімнастичний килим.

23. Яка система гімнастики мала гігієнічний напрям:

- а) Шведська;
- б) Французька;
- в) Німецька;
- г) Сокольська.

24. Яка система гімнастики мала атлетичний напрям:

- а) Шведська;
- б) Сокольська;
- в) Німецька;
- г) Французька.

25. Яка система гімнастики мала військово-прикладний напрям:
- а) Сокольська;
 - б) Шведська;
 - в) Французька;
 - г) Німецька.
26. Маятниковподібний рух окремих частин тіла або всього тіла відносно приладу:
- а) мах;
 - б) перемах;
 - в) розмахування;
 - г) розкачування.
27. Маятниковподібний рух тіла разом з приладом це -
- а) перемах;
 - б розкачування;
 - в) розмахування;
 - г) мах.
28. Положення гімнаста на приладі при якому його плечова вісь вища від вісі снаряду:
- а) вис;
 - б упор;
 - в) мах;
 - г) спад.
29. Визначте головні причини травматизму в гімнастиці:
- а) недоліки в організації занять;
 - б порушення методики та принципів навчання;
 - в) порушення санітарно-гігієнічних умов;
 - г) усе вище перераховане.
30. На скільки рахунків можна складати вправи для загального розвитку:
- а) три;
 - б чотири;

в) п'ять;

г) шість.